beurer

Cardiofréquencemètre

F

germanengineering



PM 26

Mode d‘emploi



SOMMAIRE

FOURNITURE

Cardiofréquencemètre avec bracelet	
Ceinture pectorale	
Sangle élastique (réglable)	

En complément :

- le présent mode d'emploi

REMARQUES IMPORTANTES

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur et laissez-le à disposition des autres utilisateurs. Veuillez respecter les consignes figurant dans le présent mode d'emploi !

Entraînement

- Ce produit n’est pas un appareil médical. Cet instrument, destiné à l'entraînement, a été conçu pour mesurer et représenter la fréquence cardiaque des êtres humains.
- Soyez conscient que, dans la pratique de sports à risques, l’utilisation du cardiofréquencemètre peut constituer une source supplémentaire de blessures.
- En cas de doute ou de maladies, consultez votre médecin traitant pour connaître les valeurs vous permettant de définir les fréquences cardiaques maximales et minimales pour l'entraînement ainsi que sa durée et sa fréquence. Il vous sera ainsi pleinement bénéfique.
- ATTENTION : Les personnes souffrant de cardiopathies ou de maladies cardio-vasculaires ou portant un stimulateur cardiaque ne doivent se servir de ce cardiofréquencemètre qu'après avoir consulté leur médecin.

Destination

- Le cardiofréquencemètre est conçu uniquement pour un usage personnel.
- Le cardiofréquencemètre doit être utilisé uniquement selon les instructions du mode d'emploi. Le fabricant n'est pas responsable des dommages causés par une utilisation incorrecte ou erronée.
- Ce cardiofréquencemètre est étanche (50 m) et donc adapté à la natation. Néanmoins, la transmission du signal est impossible sous l'eau et vous ne pouvez donc pas effectuer de mesure.

- Ce cardiofréquencemètre est étanche. (voir chapitre "Données techniques et piles", page 21).



Nettoyage et entretien

- De temps en temps, la ceinture pectorale, la sangle pectorale élastique et le cardiofréquencemètre doivent être nettoyés méticuleusement à l'aide d'une solution savonneuse. Puis, rincez ces éléments à l'eau claire. Séchez-les soigneusement avec un chiffon doux. La sangle pectorale élastique convient à un lavage en machine à 30° sans adoucissant. La ceinture pectorale ne doit pas être mise dans le sèche-linge !
- Conservez la ceinture pectorale dans un endroit propre et sec. Un mauvais entretien nuit à l'élasticité et au bon fonctionnement de l'émetteur. La transpiration et l'humidité imprégnées dans les électrodes peuvent influer sur le bon fonctionnement de l'émetteur en le laissant activé et risquent de réduire la durée des piles.
- Faites changer les piles uniquement dans un magasin spécialisé.



Réparations, accessoires et élimination

- Avant toute utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible. En cas de doute, ne les utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. N'essayez en aucun cas de réparer vous-même le cardiofréquencemètre !
- Utilisez le cardiofréquencemètre uniquement avec les accessoires d’origine Beurer.
- Evitez tout contact avec les crèmes solaires ou autres produits identiques, car ils sont susceptibles d'endommager l'affichage ou les pièces en plastique.
- Évitez d'exposer directement l'appareil aux rayons du soleil.

- Pour éliminer le cardiofréquencemètre et les piles usagées, conformez-vous uniquement à la directive sur les appareils électriques et électroniques 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pour toute question, adressez-vous à l'administration locale responsable de l'élimination de ces déchets.



GENERALITES SUR L'ENTRAINEMENT

Ce cardiofréquencemètre permet de mesurer les pulsations cardiaques chez l'Homme. Ses divers modes de réglage vous permettent d'établir un programme d'entraînement parfaitement adapté à vos besoins tout en gardant un oeil sur votre fréquence cardiaque. Dans ce type d'activité, il est impératif de contrôler les battements cardiaques, d'une part afin de protéger votre cœur de tout effort excessif et d'autre part en vue d'optimiser le bénéfice de ce programme d'entraînement. Le tableau vous présente quelques conseils quant au choix de votre plage d'entraînement. La fréquence cardiaque maximale diminuant avec l'âge, il est important que les battements du coeur recensés au cours de l'entraînement soient en adéquation avec celle-ci.

Pour déterminer votre fréquence cardiaque maximale, la règle générale est la suivante :

220 – âge = fréquence cardiaque maximale
L'exemple suivant s'applique à une personne de 40 ans : 220-40=180

	Zone de santé cardiaque	Zone de combustion des graisses	Zone de mise en forme	Zone d'entraî-nement en endurance	Entraînement anaérobie
Proportion de fréquence cardiaque max.	50-65%	55-75%	65-80%	80-90%	90-100%
L'affichage à Écran	HEALTH	FAT-B	AROBIC	-	-
Effet recher-ché	Renforcement du système cardio-vasculaire	En pourcen-tage, le corps brûle surtout des graisses. Stimule le système cardio-vasculaire, améliore la forme physi-que.	Favorise la respiration et de la circulation du sang Opti-mal pour augmenter l'endurance de base.	Améliore la résistance au rythme et augmente la vitesse de base	Sollicite la mus-culature de ma-nière ciblée et importante. Risque élevé de blessures pour les spor-tifs amateurs, en cas de maladies : Dan-ger pour le coeur
Adapté à ?	Idéal pour les débutants	Contrôle et perte de poids	Sportifs ama-teurs	Sportifs ama-teurs ambi-tieux, athlètes de compétition	Réservé aux sportifs de compétition
Entraînement	Entraînement de régénération		Entraînement de mise en forme	Entraînement à l'endurance	Entraînement de zone à développer

Trois zones de pouls sont enregistrées dans le cardiofréquencemètre en tant que propositions de zones d'entraînement (HEALTH / FAT-B / AROBIC). Pour le choix des limites de pouls, voir chapitre "Régler les données d'entraînement", page 14.

FONCTIONS DU CARDIOFREQUENCEMETRE

Fonctions de pouls

- Mesure de la fréquence cardiaque de la précision de l'électrocardiogramme
- Transmission : analogique
- 3 propositions de zones d'entraînement
- Réglage de la zone d'entraînement individuelle
- Alarme sonore lorsque vous quittez la zone d'entraînement
- Fréquence cardiaque moyenne
- Fréquence cardiaque maximale de l'entraînement
- Consommation de calories en Kcal
- Graisses brûlées en grammes

Fonctions de temps

- Heure
- Calendrier (jusqu'en 2099) et jour de la semaine
- Date
- Alarme / réveil
- Chronomètre
- 25 tours par chaque entraînement, affichage simultané de toutes les tours ou de chaque tour individuellement. Affichage de la durée du tour et du rythme cardiaque moyen
- Minuteur à rebours

Réglages

- Sexe
- Poids
- Unité de poids kg/lb
- Taille
- Unité de taille cm ou pieds et pouces
- Année de naissance
- Signal d'heure
- Tonalités de touches
- Format 12h et 24h
- Niveau d'activité (3 niveaux)

Transmission des signaux et principes de mesure des appareils

Zone de réception du cardiofréquencemètre

Votre cardiofréquencemètre reçoit les signaux de pulsations émis par l'émetteur de la ceinture pectorale dans un rayon de 70 centimètres.

Capteurs de la ceinture pectorale

La ceinture pectorale est composée de deux parties : la ceinture pectorale même et la sangle élastique. Sur l'intérieur de la ceinture pectorale situé contre le corps se trouvent deux capteurs côtelés au milieu. Les deux capteurs enregistrent votre rythme cardiaque, avec la même précision que celle de l'électrocardiogramme et le transmettent au cardiofréquencemètre.
La ceinture pectorale est compatible avec des appareils analogues, comme par exemple des ergomètres.

Mise en service

Positionnement du cardiofréquencemètre

Vous pouvez porter votre cardiofréquencemètre comme une montre-bracelet.

Mise en marche du cardiofréquencemètre depuis le mode transport

L'écran n'affiche rien au cours du transport. Vous pouvez annuler le mode transport en appuyant sur n'importe quel bouton.

Positionnement de la ceinture pectorale

- Fixez la ceinture pectorale à la sangle élastique. Réglez la longueur de la sangle pour l'adapter de sorte qu'elle ne soit ni trop serrée ni trop lâche. Mettez la sangle autour de la poitrine, le sigle vers l'extérieur et dans une position idoine à savoir directement en contact avec le sternum. Les hommes porteront la ceinture pectorale directement en dessous du muscle pectorale, les femmes directement en dessous des seins.



- Le contact entre la peau et les capteurs de pulsations ne se produisant pas tout de suite de façon optimale, il faut attendre quelques instants avant que la mesure du pouls ne s'affiche. Modifiez la position de l'émetteur, le cas échéant, pour assurer un contact optimal. La transpiration se formant sous la ceinture pectorale garantit le plus souvent et de manière satisfaisante un bon contact. Cependant il vous est possible d'humidifier les points de contact sur la face interne de la ceinture pectorale. A cet effet, soulevez légèrement la ceinture pectorale pour la dégager de la peau et humidifiez légèrement les deux capteurs avec de la salive, de l'eau ou du gel à électrocardiogramme (en vente dans les pharmacies). Le contact entre la peau et la ceinture pectorale ne doit pas être interrompu, même lors de mouvements importants du thorax, par exemple lors de mouvements respiratoires profonds. Une pilosité intense du torse peut perturber voire empêcher le contact.

- Mettez la ceinture pectorale quelques minutes avant de commencer votre activité afin qu'elle prenne la température du corps et qu'un contact optimal soit établi.

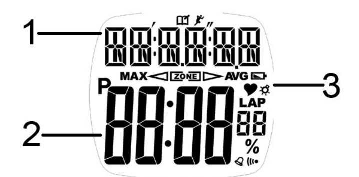
UTILISATION GENERALE DU CARDIOFREQUENCEMETRE

Boutons du cardiofréquencemètre



1	LAP	Arrête les tours d'entraînement individuels.
2	MODE	Commute entre les menus principaux. Si vous maintenez enfoncé le bouton MODE pendant au moins 3 sec., vous basculez dans le mode réglage pour choisir un menu. Pour quitter le mode de réglage, procédez de la même manière en maintenant enfoncé le bouton MODE pendant 3 sec.
3	ST/STP/ RESET	Démarrer/arrêter des fonctions, régler des valeurs. Maintenir le bouton enfoncé accélère la saisie. Augmenter les valeurs de réglage. Démarrer et arrêter le chronomètre. Maintenu enfoncé, il réinitialise la fonction de chronomètre et les résultats (kcal, etc.) (Reset).
4	LIGHT	Maintenu enfoncé pendant 3 secondes, l'écran s'éclaire pendant 3 secondes. Remarque : ne compte pas dans le menu de réglage pour les paramètres de base et données personnelles. Compte les valeurs de réglage à rebours.

Écran



1 Ligne supérieure

2 Ligne inférieure

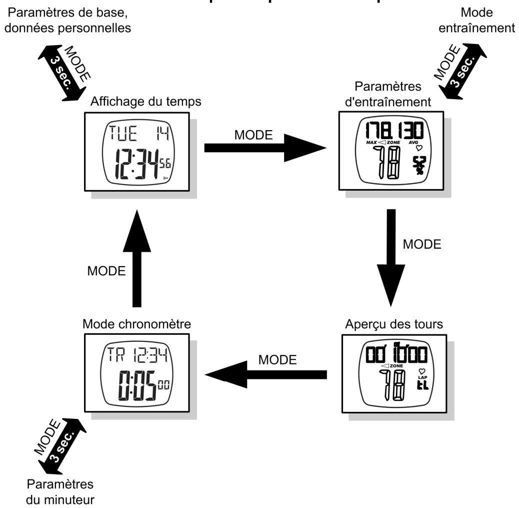
3 **Symboles**

	Le signal de l'heure est activé
	Le pouls est reçu
	Les limites maximales de la zone d'entraînement sont dépassées
	Les limites minimales de la zone d'entraînement ne sont pas atteintes
	La sonnerie de réveil est en marche
ZONE	La fréquence cardiaque se trouve dans les limites de pouls réglées
MAX	Fréquence cardiaque maximale
AVG	Fréquence cardiaque moyenne

Les abréviations de l'affichage sont expliquées dans le répertoire des abréviations à la fin du mode d'emploi.

Menus

L'utilisation du cardiofréquencemètre est divisée en menus principaux. À partir des menus principaux (en dehors de l'aperçu des tours), vous pouvez passer à leurs menus de réglage. Vous pouvez commuter entre les menus principaux avec le bouton MODE. Vous accédez aux menus de réglage en maintenant le bouton MODE enfoncé pendant environ 3 sec. Vous pouvez quitter les menus de réglage de la même manière et retourner au menu principal correspondant.

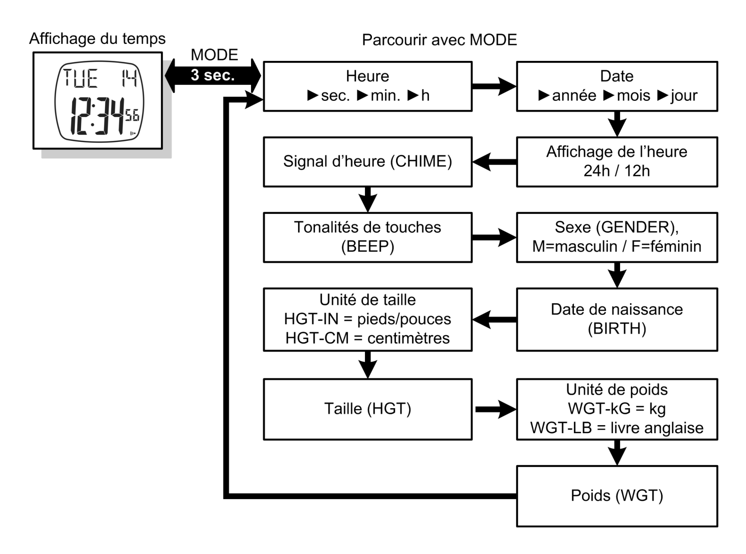


Mode économie d'énergie

Dans le menu principal **Affichage du temps**, appuyez sur le bouton LAP pendant environ 5 sec. pour activer le mode d'économie d'énergie. L'affichage du cardiofréquencemètre bascule dans ce mode pour rallonger la durée de vie de la pile. Les fonctions (par ex. l'heure) continuent de fonctionner ; seul l'affichage est désactivé. Appuyez sur un bouton quelconque pour activer à nouveau l'affichage.

Régler les fonctions de base et les données personnelles

Dans le menu principal **Affichage du temps**, vous pouvez régler l'heure, déterminer les fonctions de base du cardiofréquencemètre ainsi que les paramètres personnels.



Dans le menu principal **Affichage du temps**, appuyez sur le bouton MODE pendant environ 3 sec. Vous accédez ainsi au menu de réglage dans lequel figurent une multitude de réglages ; pour passer au réglage suivant, appuyez sur le bouton MODE. Les réglages prédéfinis que vous pouvez modifier clignotent. Modifiez ces réglages à l'aide des boutons START/STOP/RESET et LIGHT.
Quittez le menu de réglage en maintenant enfoncé le bouton MODE pendant environ 3 secondes.

CONSEIL : lorsque vous maintenez les boutons ST/STP/RESET ou LIGHT pendant plus de 2 sec., le réglage correspondant augmente ou diminue automatiquement jusqu'à ce que vous relâchiez le bouton.

Régler les données d'entraînement

Dans le menu principal **Mode entraînement**, vous réglez les limites supérieure et inférieure individuelles de votre cardiofréquencemètre en les choisissant pour la charge d'entraînement optimale.
Pour cela, vous pouvez choisir l'un des trois paramètres suivants :

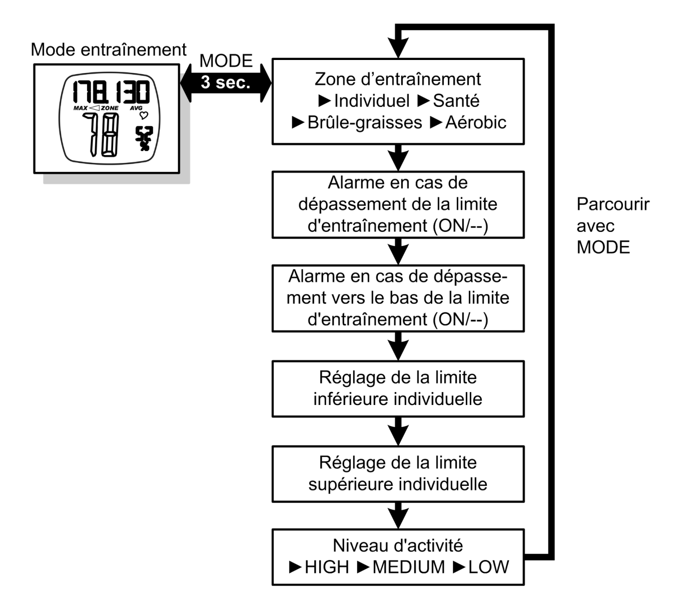
optimiser la santé [**HEALTH**] (50 à 65 % de la fréquence cardiaque max.)
Fat-Burner [**FAT-B**] (55 à 75 % de la fréquence cardiaque max.)
Fitness [**AROBIC**] (65 à 80 % de la fréquence cardiaque max.)

Vous pouvez également fixer vos propres limites de fréquence cardiaque [**USR**].

Par ailleurs, vous pouvez régler l'alarme sonore lorsque votre fréquence cardiaque est en dehors des limites de rythme cardiaque à l'entraînement.

Vous pouvez également fixer votre niveau d'activité en 3 niveaux. La consommation de calories et de graisses est recalculée en fonction du choix du niveau d'activité :

Niveau d'activité élevé [**HIGH**] : vous faites régulièrement du sport et vous entraînez de manière très intensive au moins trois fois par semaine.
Niveau d'activité moyen [**MEDIUM**] : vous faites régulièrement du sport de compensation pour récupérer.
Niveau d'activité faible [**LOW**] : vous ne faites du sport que de manière irrégulière et sans exigence sportive élevée.



Appuyez sur le bouton MODE dans le menu principal **Mode entraînement** pendant environ 3 sec. Vous accédez au menu de réglage ; passez au réglage suivant avec le bouton MODE. Les réglages que vous pouvez modifier clignotent. Modifiez les réglages avec les boutons ST/STP/RESET et LIGHT. Confirmez avec le bouton MODE. Quittez ensuite le menu de réglage en maintenant le bouton MODE enfoncé pendant environ 3 sec.

CONSEIL : lorsque vous maintenez les boutons ST/STP/RESET ou LIGHT pendant plus de 2 sec., le réglage correspondant augmente ou diminue automatiquement.

ENTRAINEMENT

Vous pouvez exécuter les fonctions suivantes pour votre entraînement :

- Arrêter vos durées de course et enregistrer ainsi votre entraînement
- Enregistrer chaque tour
- Arrêter l'enregistrement
- Supprimer tous les enregistrements
- Afficher les données d'entraînement
- Afficher l'aperçu des tours

Bon à savoir sur les enregistrements

- Dès que vous commencez l'enregistrement, votre cardiofréquencemètre commence à enregistrer vos données d'entraînement. Votre cardiofréquencemètre enregistre en continu vos données d'entraînement jusqu'à ce que vous l'enregistriez ou le supprimiez. Il en est de même quand vous commencez un nouvel entraînement seulement le lendemain. L'enregistrement en continu vous permet d'interrompre votre entraînement à tout moment.
- En mode entraînement, le dernier enregistrement effectué peut être appelé. Vous pouvez voir les tours de cet enregistrement dans l'aperçu des tours.

Arrêter les durées de course

Avec le bouton MODE, allez au menu principal **Mode entraînement.** Appuyez sur le bouton LIGHT jusqu'à accéder au mode Chronomètre. En mode Chronomètre, un zéro « 000000 » figure dans la ligne supérieure. Si vous avez déjà arrêté une durée de course, le temps s'affiche dans la ligne du haut.

- Démarrez le chronomètre avec le bouton ST/STP/RESET. Le chronomètre continue en arrière-plan, même si vous passez à un autre menu.

- Vous pouvez interrompre et reprendre vos enregistrements à tout moment en appuyant sur le bouton ST/STP/RESET.
- Pour arrêter le chronomètre, appuyez sur le bouton ST/STP/RESET.

Enregistrer les tours

Vous pouvez enregistrer chaque tour au cours de l'enregistrement de votre entraînement global. Le temps continue de s'écouler pendant que vous enregistrez les tours.
En mode Chronomètre, appuyez sur le bouton LAP. Pendant 5 sec., l'écran affiche le temps et le numéro du dernier tour mesuré, par exemple **LAP 01**. Le numéro de ce tour clignote. Après les 5 sec., l'écran passe automatiquement au tour suivant et affiche le numéro du tour actuel, par exemple **LAP 02**.
Au besoin, vous pouvez enregistrer jusqu'à 25 tours par entraînement.

Supprimer tous les enregistrements

Avant de supprimer l'entraînement, nous vous recommandons d'évaluer l'enregistrement de l'entraînement ! En mode d'entraînement, appuyez sur le bouton ST/STP/RESET pendant 3 sec. pour réinitialiser le chronomètre et supprimer toutes les données d'entraînement enregistrées. « 000000 » s'affiche alors pour le temps d'entraînement dans la ligne supérieure.

Afficher les données d'entraînement

Dans la ligne supérieure de l'affichage, vous pouvez afficher les résultats suivants de l'entraînement en mode d'entraînement avec le bouton LIGHT :

fréquence cardiaque maximale et moyenne
Temps d’entraînement
Temps d'entraînement avec fréquence cardiaque inférieure à la limite inférieure de la fréquence cardiaque d'entraînement

Temps d'entraînement avec fréquence cardiaque dans les limites de fréquence cardiaque d'entraînement réglées

Temps d'entraînement avec fréquence cardiaque supérieure à la limite supérieure de la fréquence cardiaque d'entraînement
Kilocalories (kC) consommées en kilocalories [kcal]
Consommation de graisses (G) en grammes [g]
Heure



Remarque : la détermination des valeurs de calories et graisses brûlées se base sur votre fréquence cardiaque lors de l'entraînement.

À partir de l'affichage du dernier résultat (Heure), lors d'une activation renouvelée de LIGHT, l'affichage repasse au premier résultat (Fréquence cardiaque moyenne et maximale).



Remarque : Si vous quittez un des affichages du mode entraînement listés ci-dessus avec le bouton MODE et que vous revenez, également avec MODE, dans le mode entraînement depuis un autre mode, vous verrez le dernier affichage sélectionné.

Afficher l'aperçu des tours

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à atteindre le menu principal **Aperçu des tours**. Les résultats des tours de l'entraînement actuel sont affichés. Le temps des tours s'affiche au format heures/minutes/secondes dans la ligne supérieure. La fréquence cardiaque moyenne du tour s'affiche dans la ligne inférieure.
En appuyant sur ST/STP/RESET ou LIGHT, vous pouvez parcourir les tours.

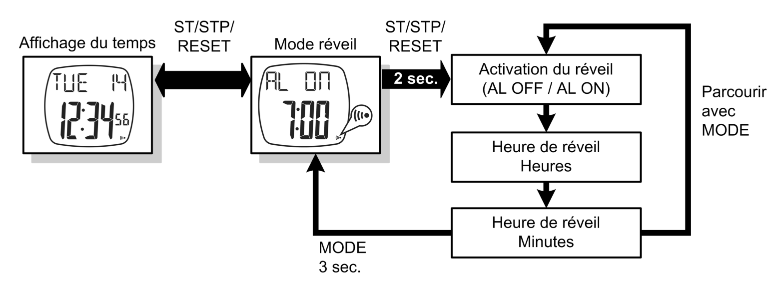
REVEIL

Votre cardiofréquencemètre possède une fonction réveil qui émet un signal sonore au moment du réveil. Pour arrêter l'alarme, appuyez sur n'importe quel bouton.

Affichage du réveil

Dans le menu principal **Affichage du temps**, appuyez sur le bouton ST/STP/RESET. L'heure de réveil réglée s'affiche et indique si le réveil est activé ou désactivé.
Dès que vous relâchez le bouton ST/STP/RESET, vous retournez à l'affichage du temps.

Réglages du réveil



- Appuyez sur le bouton ST/STP/RESET dans le menu principal **Affichage du temps** pendant au moins 2 sec. Vous accédez au menu de réglage ; passez au réglage suivant avec le bouton MODE. Les réglages que vous pouvez modifier clignotent. Modifiez les réglages avec les boutons ST/STP/RESET et LIGHT.
- Quittez ensuite le menu de réglage en maintenant le bouton MODE enfoncé pendant environ 3 sec.
- CONSEIL : lorsque vous maintenez les boutons ST/STP/RESET ou LIGHT pendant plus de 2 sec., le réglage correspondant augmente ou diminue automatiquement.

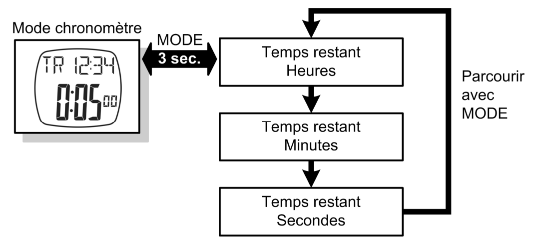
MINUTEUR

Le minuteur est un chronomètre inversé. Le cardiofréquencemètre émet un bref signal sonore d'alarme dès que le compteur à moins de 10 secondes à compter. Lorsqu'il arrive à zéro, un signal sonore continu retentit, qui peut être désactivé en appuyant sur n'importe quel bouton.

Affichage du mode Chronomètre

L'heure actuelle s'affiche dans la ligne supérieure. Le temps restant du minuteur s'affiche dans la ligne inférieure.

Réglages du mode Chronomètre



- Appuyez sur le bouton MODE pendant environ 3 sec. Les paramètres que vous pouvez modifier clignotent. Modifiez les réglages avec les boutons ST/STP/RESET et LIGHT. Vous pouvez passer entre les paramètres heures, minutes et secondes avec le bouton MODE, ce qui enregistre également les nouvelles valeurs.
- Quittez le menu de réglage en maintenant le bouton MODE enfoncé pendant environ 3 sec.
- CONSEIL : lorsque vous maintenez les boutons ST/STP/RESET ou LIGHT pendant plus de 2 sec., le réglage correspondant augmente ou diminue automatiquement.
- Vous pouvez démarrer et arrêter le chronomètre à tout moment avec ST/STP/RESET.
- Appuyez sur le bouton ST/STP/RESET pendant 3 secondes pour remettre le minuteur à zéro.

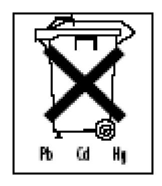
DONNEES TECHNIQUES ET PILES

Cardiofréquencemètre	Étanche jusqu'à 50 m (adapté à la natation, mais pas de transmission du pouls) ⓘ L'étanchéité du cardiofréquencemètre à l'humidité n'est pas garantie en cas de plongeon dans l'eau (compressions élevées) et de pression des boutons sous la pluie.
Ceinture pectorale	Étanche (adapté à la natation, mais pas de transmission du pouls)
Fréquence de transmission	5.3 KHz
Pile cardiofréquencemètre	Pile 3V lithium, type CR2032 Durée de vie d'environ 24 mois pour une utilisation d'une heure chaque jour du cardiofréquencemètre avec l'affichage du rythme cardiaque. Les fonctions supplémentaires activées comme l'alarme sonore ou l'activation de la fonction lumineuse peuvent réduire la durée de vie de la pile. ⓘ La pile déjà installée au moment de l'achat sert au test de fonctionnement et peut se décharger au bout d'une année.
Pile ceinture pectorale	Pile 3V lithium, type CR2032 Durée de vie : 36 mois env.

Remplacement des piles

La pile du cardiofréquencemètre doit être remplacée uniquement dans un magasin spécialisé (atelier d'horloger) ou par le service après-vente à l'adresse indiquée. Sinon la garantie expire.
Vous pouvez remplacer la pile de la ceinture pectorale. Le compartiment à piles se trouve sur la face intérieure. Pour ouvrir le compartiment, servez-vous d'une pièce de monnaie ou de la pile lithium à introduire. Le pôle plus de la pile introduite doit être orienté vers le haut. Refermez soigneusement le compartiment à piles.

Les piles usées ne sont pas des ordures ménagères. Pour vous en désaisir, apportez-les à votre magasin d’électricité ou aux points de collecte du matériel recyclable proches de chez vous. La législation vous y oblige. Remarque : Les marquages suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques :



Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.

Défaillances et interférences

Le récepteur enregistrant les signaux émis par l'émetteur de la ceinture pectorale est incorporé dans le caridiofréquencemètre. Lors de l'utilisation, il se peut que le cardiofréquencemètre reçoive d'autres signaux que ceux émis par la ceinture pectorale.

Comment reconnaître ces défaillances ?

Les défaillances se reconnaissent au caractère invraisemblable des données affichées. Si vos pulsations sont de 130 bpm normalement et que soudain 200 est affiché, il est manifeste qu'une brève défail-

lance s'est produite. Dès que vous vous éloignez de la source de perturbation, les données redeviennent automatiquement correctes. Notez que les données erronées figurent dans les résultats d'entraînement affichés, ce qui n'a qu'une faible incidence sur l'ensemble de ceux-ci.

Quelles sont les causes typiques de défaillances ?
Dans certains cas, des interférences électromagnétiques peuvent être causées par l'influence du champ proche. Pour les éviter, veillez à maintenir un écart plus marqué par rapport à ces sources de perturbation.

- Proximité de pylônes haute tension
- Passage des sas de sécurité dans les aéroports
- Proximité de fils aériens (tram)
- Proximité de feux de circulation, de téléviseurs, de moteurs de voiture, d'ordinateurs de vélo
- Proximité d'appareils de mise en forme
- Proximité de téléphones mobiles

Défaillances causées par d'autres appareils de mesure de fréquence cardiaque

Le cardiofréquencemètre étant un récepteur, il peut lui aussi interférer sur des signaux d'émission (ceux d'autres cardiofréquencemètres, par exemple) dans un rayon d'un mètre. L'entraînement en groupes surtout peut conduire à des mesures erronées. Par exemple, quand vous faites du jogging les uns à côté des autres, il peut être utile de porter un cardiofréquencemètre à l'autre poignet ou de maintenir une certaine distance entre vos coéquipiers et vous.

LISTE DES ABREVIATIONS

Abréviations sur l'écran dans l'ordre alphabétique :

Abréviation	Explication
[cm]	centimètre
[IN]	inch/pouce
ACt	Niveau d'activité (3 niveaux)
AL	Réveil (OFF=éteint, ON=allumé)
AROBIC	Fitness : 65-80 % de la fréquence cardiaque max.
BEEP	Tonalités de touches
BIRTH	Année de naissance (4 chiffres, par exemple « 1978 »)
CHIME	Signal d'heure
DAILY	quotidien
FAT-B	Brûle-graisses : 55-75 % de la fréquence cardiaque max.
Fri	Vendredi
G	Consommation de graisses en grammes [g]
Gender	Sexe (M=masculin, F=féminin)
HEALTH	Optimal pour la santé : 50-65 % de la fréquence cardiaque max.
HGT	Taille en pieds et pouces [IN] ou centimètres [CM]
kC	Consommation de calories en kilocalories [kcal]
Mon	Lundi
Sat	Samedi
Sun	Dimanche
Thu	Jeudi
TR	Mode chronomètre
Tue	Mardi
USR	Zone d'entraînement individuelle à l'utilisateur
Wed	Mercredi
WGT	Poids en kilogrammes [kg] ou livres [LB]
ZONE	Limites d'entraînement (ZONE-U = supérieure, ZONE-L = inférieure)

beurer

Cardiofréquencemètre

PM26-0111_F Sous réserve d’erreur et de modifications



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de